

SCHWARZWÄLDER- KIRSCH PANCAKES



PRO
PORTION:

485 kcal
BRENNWERT

40,7 g
EIWEIß

56,6 g
KOHLENHYDRATE

9,6 g
FETT

ZUTATEN:

DINKELVOLLKORNMEHL	100 g
WEIDER DAY & NIGHT CASEIN „CHOCOLATE-CREAM“	20 g
KAKAOPULVER (STARK ENTÖLT)	5 g
ERYTHRIT	50 g
FLAVOUR DROPS Z.B. „VANILLE“	5-10
BACKPULVER	2 TL
EIER	2
MAGERQUARK	250 g
MILCH (1,5% FETT)	100 g
SAUERKIRSCHEN	½ GLAS

ZUBEREITUNG:

1. ALLE TROCKENEN ZUTATEN IN EINER SCHÜSSEL VERMISCHEN UND ANSCHLIEßEND EIGELB, 100 g MAGERQUARK, MILCH UND ETWA 200 ml WASSER UNTERRÜHREN.
2. DAS EIWEIß ZU EISSCHNEE SCHLAGEN UND VORSICHTIG UNTER DIE TEIGMASSE HEBEN.
3. IN EINER GEFETTETEN PFANNE (Z.B. MIT KOKOSÖL) DIE PANCAKES VON BEIDEN SEITEN BEI MITTLERER HITZE BACKEN.
4. IN DER ZWISCHENZEIT DEN ÜBRIGEN MAGERQUARK MIT DEN FLAVOUR DROPS VERMISCHEN. ANSCHLIEßEND DIE PANCAKES MIT DEN KIRSCHEN (GGF. KURZ IM TOPF ETWAS MIT DEM KIRSCHSAFT ANDICKEN) UND DER CREME SCHICHTEN.

**VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!**



@barbell.i_kitchen

WEIDER